



Включение элементов йоги в общефизическую подготовку юного пловца

Дремлюга Е.В.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детей
Детский оздоровительно-образовательный плавательный центр "Нептун"

Аннотация. Спорт - это хорошая школа жизни. Он помогает формировать у ребенка положительное отношение к делу, характер, не бояться трудностей, прививает дисциплину. Необходимость занятий спортом поднялась на высокий уровень, благодаря российским спортсменам и политике проводимой президентом.

Ключевые слова: йога, плавание, подготовка.

Спорт - это хорошая школа жизни. Он помогает формировать у ребенка положительное отношение к делу, характер, не бояться трудностей, прививает дисциплину. Необходимость занятий спортом поднялась на высокий уровень, благодаря российским спортсменам и политике проводимой президентом.

Втянувшись в занятия спортом, пусть и на любительском уровне, ребенок будет жить настоящей, здоровой и полноценной жизнью, а не виртуальной в компьютере. Занятия спортом расширяют круг общения у ребенка, что сейчас очень многим не хватает, учит преодолевать трудности, а не впадать в депрессию! Прививая культуру занятий спортом ребенку, расширяется кругозор. Ребенок соприкасается с различными направлениями спорта, науки и культурами разных народов.

Многие спрашивают: можно ли совмещать йогу с другими видами физической активности? Одна из самых удачных комбинаций — йога и плавание. Они отлично дополняют друг друга. И йога, и вода учат нас быть одновременно расслабленными и собранными, сильными и спокойными, намеренными и спонтанными. А выполнение упражнений йоги на гибкость — это замечательная подготовка тела к занятиям в воде и освоению водной среды, а также помогает правильному обучению плаванию детей и взрослых. Комплекс «Пробуждение» помогает настроиться на занятие, а комплекс «Приветствие солнцу» разогреть все мышцы и запустить все процессы в организме. Комплекс «Око Возрождения» - помогает в выполнении упражнений на координацию в воде и концентрации внимания, а направление йоги «Йога в воздухе» - может помочь в обучении некоторым способам плавания, наиболее сложным по технике, например «Брассу». В

упражнениях йоги очень много «образов», например: «Черепашка» «Бабочка» «Ракушка» «Дерево» «Цапля» и т. д., что очень хорошо включает детей в работу и помогает наиболее правильно выполнить заданное упражнение используя наглядно-образное мышление.

В качестве средства развития гибкости используют упражнения, с максимальной амплитудой. Иначе их называют упражнениями на растягивание.

Комплекс йоги для начинающих — это оптимальный вариант для детей на начальном этапе тренировок. Он наполнен образами («Черепашка», «Дерево», и т.д.) и помогает ребенку в более доступной форме освоить упражнения. Ребенок, представляя себя тем или иным явлением живой природы, выполняет упражнения более качественно. Занятия проходят на высоком эмоциональном уровне, они интересны и разнообразны. Основная задача упражнений на растягивание - увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах. В Йоге к такому комплексу упражнений можно отнести «Приветствие Солнцу». А статичные положения, которые призваны закрепить «мышечную память» тела, являются одними из важнейших составных частей йогической тренировки.

Подвижные суставы и эластичные связки гораздо меньше подвержены травмам. Упражнения на гибкость позволяют добиться даже большей подвижности в суставах, чем это необходимо для плавания. В таком случае создается запас гибкости, а комплекс упражнений дает суставам «разболтаться». Имея запас гибкости, можно плыть с большей легкостью, прилагая меньше усилий, так как движения становятся более расслабленными.

Регулярные занятия с элементами йоги, направленные на развитие гибкости, способствуют улучшению мышечного



кровотока. А это очень полезно для скорейшего восстановления после тренировок, так как вредные продукты обмена быстрее выводятся из мышц. Этой же цели служат упражнения на растяжку, включаемые в заминку после окончания занятий в бассейне.

Правильная разминка состоит из следующих элементов:

Разминка на суше. (Правила «Йоги» рекомендуют соблюдать ряд правил при выполнении комплексов упражнений! Важно!) Перед тем как непосредственно приступить к разминочным упражнениям, важно задать нужный рабочий тон легким, выполнив серию глубоких вдохов и выдохов, поднимая и опуская руки через стороны. Разминку на суше начинают с верхней части тела (с шеи) и постепенно переходят к нижней части тела, заканчивая стопами. Рекомендуется выполнять упражнения технически правильно, не торопиться, не выполнять движения до появления чувства боли, не выламывать себе суставы. Разминочные движения должны быть мягкими и плавными. Важно почувствовать, как мышцы и связки становятся более эластичными, как возрастает свобода и амплитуда движений. Начинать каждое упражнение расслабленно с небольшой амплитуды, плавно и постепенно наращивая нагрузку и темп. Приступать к следующему упражнению, когда почувствовали, что достаточно проработали задействованные мышцы. Включая в разминку комплексы йоги на растяжку, можно лучше подготовить мышцы, связки и суставы к выполнению тренировочных заданий и снизить вероятность растяжений.

Разминка в воде. Разминка в воде, следующая за разминкой на суше и являющаяся частью тренировки, готовит пловца к основной нагрузке. Разминка в воде позволяет адаптироваться к водной среде, почувствовать движения тела, привыкнуть к температуре воды. Единой программы водной разминки не существует. Необходимо приучить ребенка прислушиваться к своим ощущениям, наблюдать за работой мышц и дыханием. Так со временем, у него выработается своя оптимальная стратегия водной разминки.

Рекомендуется включать в разминку на воде следующие элементы:

свободное плавание (расслабленные естественные, но правильные движения);

упражнения (например, плавание с помощью ног, с помощью рук, плавание на наименьшее количество гребков);

контроль за дыханием (например, погружение с задержкой дыхания, плавание с задержкой дыхания, проплывание небольшой дистанции с наименьшим количеством дыхательных циклов);

плавание со средней скоростью с отдыхом между повторениями;

плавание со скоростью 80-85% от максимальной или проплывание нескольких

отрезков с постепенным наращиванием скорости от средней до приближающейся к максимальной;

плавание с максимальной скоростью на короткие дистанции;

откупывание в завершении разминки (медленное расслабленное плавание для восстановления пульса и снижения уровня молочной кислоты);

На протяжении всей разминки в воде необходимо следить за техникой плавания. Между заданиями следует делать перерыв для восстановления дыхания. Количество проплываемых во время водной разминки бассейнов индивидуально и зависит от уровня подготовленности пловца.

Возбудимость нервной системы влияет на содержание разминки пловца. При повышенной возбудимости нужно использовать упражнения умеренной интенсивности, произвольное купание, дыхательные упражнения, прохладный душ. При угнетенном состоянии, следует напротив увеличить интенсивность разминки, количество отрезков, проплываемых с ускорением, включить в нее упражнения, повышающие силовую нагрузку для рук и ног, а также упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Педагоги используют в своей работе все средства и методы для достижения наилучших результатов в тренировочном процессе. А обучающиеся в свою очередь показывают хорошие результаты.

Заканчивая этот обзор, хочется в очередной раз восхититься мудростью древних Риши, мудрецов, давших людям йогу. Сейчас наука делает робкие попытки исследования йоги. Хочется надеяться, что попытки эти будут приветствоваться обеими сторонами - ведь это весьма плодотворное поле. Йога может дать массу практических методов воздействия на организм, а наука, в свою очередь, - помочь понять их механизмы. Подобная интеграция будет полезна как для науки, так и для йоги, но, что важнее, она будет полезна человеку.

Литература:

1. Макаренко Л.П. Плавание. М., Физкультура и спорт, 1979
2. Головин В.А. Физическое воспитание М., Высшая школа, 1983
3. Физическая культура и спорт научно-методический журнал № 1 2015, № 1 2013, № 3 2012

Информация об авторах:

Дремлюга Елена Владимировна, педагог дополнительного образования, МАУДО ДООПЦ «Нептун»

Поступила в редакцию 12.11.2015